

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования_
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет социальных наук

УТВЕРЖДЕНО

решением президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 16.01.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Психическая саморегуляция

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки / специальность

37.03.01 - Психология

Направленность образовательной программы

Общая и практическая психология

Форма обучения

очная

г. Нижний Новгород

2024 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.17 Психическая саморегуляция относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ПК-3.1: Способен осуществлять просветительскую деятельность и психолого-профилактическую работу с целью предупреждения дезадаптации индивидов	ИПК-3.1.1: Знает теоретические основы просветительской и психолого-профилактической работы. ИПК-3.1.2: Умеет проводить просветительскую и психолого-профилактическую работу с целью предупреждения дезадаптации индивидов. ИПК-3.1.3: Владеет способами просветительской или психолого-профилактической работы.	ИПК-3.1.1: Знать: - систему принципов, методологических подходов и базовые процедуры оказания помощи группам и индивидам. - принципы и методы психологического вмешательства для решения психологических проблем отдельных лиц, групп и (или) организаций, - правила разработки научно обоснованных программ психологического вмешательства. ИПК-3.1.2: Уметь: - оценивать ситуацию, требующую психологического вмешательства для решения психологических проблем, - применять методы и технологии психопрофилактики, психокоррекции и (или) психологической реабилитации. ИПК-3.1.3: Владеть: - методами и средствами психопрофилактики, психокоррекции и (или) психологической	Практическое задание Тест	Зачёт: Практическое задание Тест Контрольные вопросы

		реабилитации		
ПК-7.1: Способен осуществлять психологическую помощь людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации	ИПК-7.1.1: Знает теоретические основы, методы и технологии психологического консультирования. ИПК-7.1.2: Умеет оказывать психологическую помощь и поддержку в трудной жизненной ситуации. ИПК-7.1.3: Владеет способами решения задач по оказанию психологической помощи.	ИПК-7.1.1: Знать: - современные психотехнологии личностного роста, направленные на саморегуляцию психических состояний; факторы, угрожающие психическому и физическому здоровью сотрудников организации. ИПК-7.1.2: Уметь: -осуществлять отбор эффективных психотехнологий с целью охраны здоровья и личностного роста групп и индивидов; выявлять факторы, угрожающие психическому и физическому здоровью сотрудников организации. ИПК-7.1.3: Владеть: - базовыми психотехнологиями личностного роста; навыками по распознаванию кризисных психологических состояний личности.	Практическое задание Тест	Зачёт: Практическое задание Тест Контрольные вопросы

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
Общая трудоемкость, з.е.	2
Часов по учебному плану	72
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	0
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	32
- КСР	1
самостоятельная работа	39
Промежуточная аттестация	0

	Зачёт
--	--------------

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы	Всего	
	0 ф 0	0 ф 0	0 ф 0	0 ф 0	0 ф 0
1. Основы саморегуляции психических состояний	11		5	5	6
2. Стресс как психологическая и биологическая категория воздействия на личность	11		5	5	6
3. Методы оценки функциональных состояний	11		5	5	6
4. Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний и эмоциональных нарушений	12		5	5	7
5. Концепции психической саморегуляции	12		5	5	7
6. Базовые методы психической саморегуляции психоэмоциональных нарушений	14		7	7	7
Аттестация	0				
КСР	1				1
Итого	72	0	32	33	39

Содержание разделов и тем дисциплины

1. Основы саморегуляции психических состояний
2. Стресс как психологическая и биологическая категория воздействия на личность
3. Методы оценки функциональных состояний
4. Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний и эмоциональных нарушений
5. Концепции психической саморегуляции
6. Базовые методы психической саморегуляции психоэмоциональных нарушений

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Давыдов С.В., Башук Е.Н. Приемы психической саморегуляции. Часть 1. Аутогенная тренировка. Учебно-методическая разработка к семинарским занятиям. Н. Новгород: Издательство ННГУ. 2013. 22 с.

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-3.1:

Основным способом саморегуляции, используемым на практике, является самовнушение. Этот способ психической саморегуляции связан с именем немецкого психиатра, выпустившего в 1932 году книгу «Аутогенная тренировка». Укажите его имя:

- а) Л. Персиваль;
- б) И. Г. Шульц;
- в) Э. Джекобсон

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-7.1:

Для достижения глубокого расслабления каких-либо мышц необходимо.....

- а) несколько раз подряд повторить упражнение на расслабление
- б) затратить больше времени на выполнение упражнения
- в) предварительное и максимальное их напряжение

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Продemonстрирован хотя бы минимально допустимый уровень знаний. Допущен ряд негрубых ошибок. Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме. Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами.
не зачтено	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продemonстрированы основные умения и базовые навыки.

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компет	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно

енций (индик атора достиж ения компет енций)	не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельным и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».

	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ПК-3.1

Создайте методику релаксации с учетом ВКАД-психотипа конкретного клиента.

5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ПК-7.1

Демонстрация студентом умений и навыков применения одного- двух практических методов саморегуляции.

Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно». Продemonстрирован хотя бы минимально допустимый уровень знаний. Допущен ряд негрубых ошибок. Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме. Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами.
не зачтено	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно». Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продemonстрированы основные умения и базовые навыки.

5.3.3 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-3.1

Автором метода прогрессивной мышечной релаксации является:

- а) Л. Персиваль;
- б) И. Г. Шульц;

- в) С.Гроф;
- г) Э. Джекобсон

5.3.4 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-7.1

Процесс интенсивного представления движения, воспринимаемый как собственное движение, который может способствовать выработке, стабилизации и исправлению навыков и ускорить их развитие в практической тренировке. Назовите его:

- а) психорегулирующая тренировка;
- б) идеомоторная тренировка;
- в) аутогенная тренировка.

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно». Продемонстрирован хотя бы минимально допустимый уровень знаний. Допущен ряд негрубых ошибок. Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме. Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами.
не зачтено	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно». Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения и базовые навыки.

5.3.5 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-3.1

1. Нервно-мышечная релаксация. История возникновения и формирования метода.
2. Принципы построения упражнений по методике нервно-мышечной релаксации и непосредственные эффекты их использования.
3. Аутогенная тренировка. Содержание и история становления метода.
4. Механизм действия аутогенной тренировки.
5. Направления разработки новых методик аутогенной тренировки.
6. Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов.
7. Пути применения идеомоторной тренировки в профессионально-прикладной практике.
8. Использование образов и «сюжетных картин» как средства оптимизации функционального состояния.
9. Классификация техник медитации.

5.3.6 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-7.1

1. Общие особенности и принципиальные различия методов ПСР.
2. Принципы построения комплексных программ обучения приемам психологической саморегуляции.
3. Рекомендации по индивидуализации приемов ПСР с целью повышения эффективности обучения навыкам психологической саморегуляции.
4. Роль ведущего тренинга ПСР в процессе обучения навыкам саморегуляции состояния.
5. Соотношение уровней оценки эффективности комплексных программ обучения навыкам ПСР. Актуальный, пролонгированный, отсроченный эффекты тренинга ПСР.
6. Сравнительная эффективность методов ПСР в оптимизации функционального состояния.
7. Комплексы психологической релаксации (КПР): основные принципы проектирования и функционирования.
8. Задачи и направления психологической работы на базе КПР.
9. Психологические требования к оформлению КПР в зависимости от задач функционирования КПР.

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно». Продемонстрирован хотя бы минимально допустимый уровень знаний. Допущен ряд негрубых ошибок. Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме. Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами.
не зачтено	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно». Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения и базовые навыки.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Психическая саморегуляция функционального состояния человека / Дикая Л.Г. - Москва : Институт психологии РАН, 2003., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=648613&idb=0>.
2. Котелевцев Николай Александрович. Психическая саморегуляция : Учебник для вузов /

Котелевцев Н. А. - Москва : Юрайт, 2020. - 213 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12559-7 : 549.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=567992&idb=0>.

3. Решетников Михаил Михайлович. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : Учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / Решетников М. М. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2018. - 238 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-06243-4 : 599.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=574182&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Майдокина Л. Г. Психическая саморегуляция в спорте: программа курса по выбору и методические рекомендации / Майдокина Л. Г. - Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2013. - 70 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции МГПИ им. М.Е. Евсевьева - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=744469&idb=0>.

2. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / Прохоров А.О. - Москва : ПЕР СЭ, 2005., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=635415&idb=0>.

3. Удалова Т. Ю. Эмоциональная саморегуляция с использованием аутогенной тренировки : учебное пособие / Удалова Т. Ю. - Омск : ОмГПУ, 2019. - 70 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ОмГПУ - Психология. Педагогика. - ISBN 978-5-8268-2213-4., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=754128&idb=0>.

4. Агеенко Л. В. Программы реабилитации посттравматического стрессового синдрома : методические указания по выполнению практической работы / Агеенко Л. В. - Брянск : Брянский ГАУ, 2020. - 16 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции Брянский ГАУ - Инженерно-технические науки., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=755266&idb=0>.

5. Управление конфликтами и стрессами в таможенных органах : учебное пособие / Коновалова В.Г.; Калмыкова О.Ю.; Трубицын К.В.; Митрофанова А.Е. - Москва : Проспект, 2020. - 224 с. - ISBN 978-5-392-30588-9., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=773649&idb=0>.

6. Фетискин Николай Петрович. Психология воспитания стрессовослаждающего поведения : Учебное пособие. - Москва : Издательство "ФОРУМ", 2021. - 240 с. - ВО - Бакалавриат. - ISBN 978-5-00091-483-0. - ISBN 978-5-16-103014-1. - ISBN 978-5-16-013339-3., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=741145&idb=0>.

7. Одинцова Мария Антоновна. Психология стресса : Учебник и практикум для вузов / Одинцова М. А., Захарова Н. Л. - Москва : Юрайт, 2021. - 299 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-05254-1. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=764280&idb=0>.

8. Водопьянова Н. Е. Стресс-менеджмент / Водопьянова Н. Е. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 283 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492275> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-06475-9 : 899.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=785049&idb=0>.

9. Караяни А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие / А. Г. Караяни. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 145 с. - (Высшее образование). - URL:

<https://urait.ru/bcode/496424> (дата обращения: 14.08.2022). - ISBN 978-5-534-12929-8 : 459.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=819162&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

1. <http://psyjournals.ru/> - Портал психологических изданий. Издатель: Московский государственный психолого-педагогический университет.
2. <http://www.psystudy.com/> - Официальный сайт мультидисциплинарного научного психологического интернет-журнала "Психологические исследования".
3. <http://www.psy-gazeta.ru/> - «Психологическая газета» – профессиональное периодическое интернет-издание для психологов.
4. <http://www.voppsy.ru/frame25.htm> - «Вопросы психологии». Полнотекстовая электронная библиотека журнала за 20 лет (1980–1999)
5. <https://cyberleninka.ru/> - Научная открытая электронная библиотека
6. <http://diss.rsl.ru/> - Электронная библиотека диссертаций РГБ. Текстовые доступы к авторефератам и диссертациям.
7. <http://elibrary.ru/> - научная электронная библиотека

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 37.03.01 - Психология.

Автор(ы): Давыдов Сергей Владимирович, кандидат психологических наук.

Рецензент(ы): Сергеева Оксана Михайловна, кандидат психологических наук.

Заведующий кафедрой: Маркелова Татьяна Владимировна, доктор психологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 15.12.2023, протокол № 7.